

教えて先生！ 健康講座

機能改善体操とは「身体を緩め、ゆつくり楽しんで行うエクササイズ」です。自分の身体のくせや歪みを正し、動かしやすいように調整します。負担のない姿勢や、意識をして体を動かすコツを学ぶ、頑張らなくても気軽に続けられる体操です。

機能改善体操のプログラム

- 1 リラクゼーションからスタートします。
- 2 関節のまわりや、身体の芯を安定させるエクササイズを行います。無理のない姿勢づくりを目指します。
- 3 複合的な動きのエクササイズを行うことで、動きやすい身体を手に入れます。

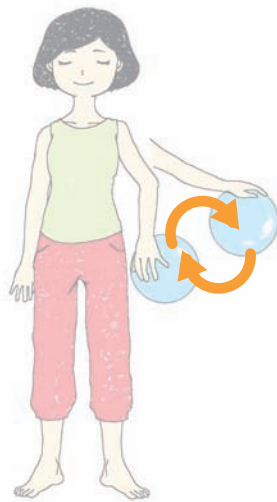
頑張らない運動術 — 機能改善体操 —

運動は、頑張らなくてはいけなものだと思っていませんか？



肩こりの方におすすめの機能改善体操

まず体操を行う前に、
両腕を上げてバンザイチェックをしてみましょう。
左右の腕の長さは同じですか？
耳と腕の距離、左右に差はありませんか？
肩のつまり感も覚えておいてください。



ヨシヨシ体操

- 1 仰向けに寝ます。腕は体の横に自然におろします。
- 2 手のひらを下にして力を抜き、肘を動かさないで床に小さな円を描きます（子どもをヨシヨシするように）。
- 3 次に手のひらを上にして同様に動かしてみましょう。
- 4 反対の腕でも行います。

* どちらもボールを使って行うとより効果的ですが、なくてもできます。
ボールがある場合は、転がしながら運動しましょう。
いずれも自分にとって気持ちの良いポジションで、ボールを転がす時のように小さく動かすのがポイントです。

さあ、もう一度バンザイチェックをしてみましょう。
運動する前と、どう変わりましたか？

バイバイ体操

- 1 仰向けに寝ます。
- 2 肘を曲げ、手のひらが顔のすぐ横にくるように腕を上げます。
- 3 力を抜き、肘を床につけたまま小さくバイバイと手を振るように動かしましょう。
- 4 反対の腕でも行います。



岩木 博美
いわき ひろみ

健康運動指導士
機能改善指導員
正看護師
ヨガフィットネス
インストラクター

あなたのギモンに
おこたえます

Q

使い切らなかった防虫剤(繊維製品用)は
来年も使えますか？

A

防虫剤には、食品のように明確な使用期限がありませんので、個包装を開封しなければ来年もお使いいただけます。お買上げ時の外装に入れ、高温を避け、密封して直射日光の当たらない場所で保管してください。

COニオイのつかない防虫剤

引き出し用36個入
本体価格 570円 税込価格 615円
洋服ダンス用6個入
本体価格 475円 税込価格 513円
クローゼット用4個入
本体価格 665円 税込価格 718円
企画予定 ▶ 5月2週



有効期間1年。他の防虫剤との併用可能。金銀糸などにも使えます。においのつかない防虫剤です。

Q

ヨーグルトの乳酸菌には、種類がいろいろありますが
どんな特徴がありますか？

A

メーカー各社が独自に乳酸菌を研究して、様々な種類の乳酸菌がヨーグルトに用いられるようになっています。生協の商品で使用されている乳酸菌の代表的なものをまとめてみました。市販品のヨーグルトの場合、メーカーのホームページなどで使用されている乳酸菌の特徴を知ることができます。

乳酸菌	特徴	使われている商品
BB-12 菌	免疫力を高めるとして注目されています	co-op せいきょうのむヨーグルト など
ブルガリア菌 サーモフィラス菌配合	相性が良く、同時に用いることでより多くの乳酸を作り出し、腸内環境を整えます。	せいきょうヨーグルト など
L.カゼイ菌 NY1301 株	腸内の環境を改善しおなかの調子を良好に保つ働きがあるとされています	co-op 国産フルーツヨーグルトセット など
L-55 乳酸菌	便秘に効果があり腸内の腐敗産物を減少させる効果があるとされています	たっぷりマンゴーヨーグルト など

生協の商品の乳酸菌の種類は、商品案内紙面や商品パッケージなどでお知らせしています。

3月号の年金の話、うなずきながら読みました。我が家も片足だけ(?)年金生活に入りました。「最も大切なこと」に笑えました。ありがとう、LPA井貝さん。 | 可見市 武仲さん |

わたしの
ひとこと

週1回通っている太極拳の成果で、接骨院の先生から「なんと柔らかな股関節だ!」とほめられました。
| 富加町 粥川さん |

わたしの
ひとこと